Prenum. zł. 8 z przes. zł. 9. Zł. 1.50

MYŚL TWÓRCZA

MAZDAZNAN

TOM I. STYCZEŃ — LUTY № 1.

DWUMIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY ODRODZENIU JEDNOSTKI I RASY.

TREŚĆ:

WYDAWNICTWO
:: POLSKI INSTYTUT ODRODZENIA ::
WILCZA 19—9 WARSZAWA TEL. 192-67.

CZASOPISMO

MYŚL TWÓRCZA — MAZDAZNAN

omawiać będzie następujące zagadnienia:

Mazdaznańska filozofja.
Ewolucyjny rozwój świata.
Samopoznanie.
Rozwój wyższych ludzkich sił.
Oddech. Naturalne odżywianie.
Leczenie samego siebie.
Odmłodzenie Doskonalenie się.
Rozumne wychowanie dziecka.
Seksualna etyka.

№ POJEDYŃCZY zł. 1 50
ROCZNIE . . zł. 8
z przesyłką zł. 9

REDAKTORZY odpow.:
Dr. Marja Betcherówna
Warszawa.
Feliks Pyzel
Kosów.

ADRES REDAKCJI:
WARSZAWA, Wspólna 77
III p. od 5—7.

ADMINISTRACJI:
Wilcza 19 m. 9, parter
M. Kretczmer, tel. 192-67

Konto P. K. O. № 21332.

Poparcie przez naszych przyjaciół funduszu wydawniczego z wdzięcznością przyjmujemy. Wszystkich zwolenników i sympatyków naszego pisma prosimy o popieranie przez rozpowszechnianie i jednanie prenumeratorów.

Redakcja

MYŚL TWÓRCZA

MAZDAZNAN

Rok II STYCZEŃ—LUTY № 1

ROZMYŚLANIA „MANTRAMY“.

Głośne tajemnice szczęścia, odrodzenia i tworzenia siebie.

J. Kochanowski.

...„A ktoby chciał wszystkiego rozumem dochodzić
I zginie i nie będzie umiał w to ugodzić.

Adam Wilusz.

Dusze w duszach aniołów przewodników mają,
Od siebie jak pochodnie tak się zapalają.

✵

Szczęście jest naturalnym obowiązku kwiatem,
Swoją zawsze powinność spełniaj chętnie zatem.

✵

Świat ci nie da poezji i pieśń cię nie wzruszy,
Jeśli jej nie piastujesz w swojej własnej duszy.

✵

Szczęśliwi, którzy noszą muzykę w swej duszy
I światu ją jasnemi śpiewają czynami,
Arfa wówczas eolska cudu akordami
Nawet głazy milczące symfonją poruszy.
W nieśmiertelności zagłębiam się fali,
Znika pojęcie czasu i przestrzeni —
Boskich sił słońce w mem wnętrzu się pali,
Bom Światłem Światła, Królem Duchem Cieni,
Wszechbytu jądrem i duszą człowieka,
Co o swym celu na ziemi pamięta,
Radośnie przeto rozrywa żądz pęta...
W cichej ekstazie do Boga ucieka.

M A Z D A Z N A N.

Mazdaznan jest nauką zupełną, teoretyczną i praktyczną, która omawia wszystkie prawa przyrody, kierujące życiem i rozwojem harmonijnym jednostki. Obejmuje królestwo cielesne, umysłowe i psychiczne. Ma na celu przedewszystkiem wyższy rozwój jednostek typu aryjskiego rasy białej.

Nie jest niczyjem nauczaniem osobistem. Początki jego sięgają kilku tysięcy lat przed erą chrześcijańską. Jego metody postępowania i zastosowania są zawsze zgodne ze współczesnością.

Nie ma żadnego związku ani materjalnego, ani moralnego z żadną instytucją, zrzeszeniem, organizacją polityczną, finansową lub religijną.

Zapładnia wiele ruchów i środowisk, które dzięki swej czynności, mniej lub więcej świadomej, przyczyniają się do rozprzestrzeniania ułamków nauczania oryginalnego,— nauczanie to stoi poza wszystkiemi ruchami. Najwyższym jego celem jest wyzwolenie ludzkości przez wyzwolenie jednostki.

Mazdaznan jest systemem wychowawczym, który uprzystępnia praktyczne środki rozwoju i doskonalenia się przez wysiłek osobisty. Podstawową jego zasadą jest, by wszystko, co służyć może do wychowania, kształcenia, nauczania, było dostępne bezwzględnie dla każdego.

Mazdaznan uczy przedewszystkiem myśleć prawidłowo. Myśl jest siłą, tworzącą wszystko, co istnieje; ażeby zaś myśleć prawidłowo, trzeba budzić nieczynne jeszcze ośrodki mózgowe. Środkami pomocniczemi ku temu jest umiejętność oddychania, skupienie myśli, meloterapja, odpowiednie odżywianie, uprawa cielesna, eugenika. Wszystkie te rzeczy są omawiane na pogadankach, odczytach, dostępnych dla wszystkich i we własnem czasopiśmie.

DOKTRYNA ZOROASTRA
w pierwotnej czystości i prostocie.

Pierwszą myślą, nasuwającą się na wzmiankę o nauce Zoroastra, jest „Cześć ognia“. Dla ludzi, źle uświadomionych pod tym względem, bałwochwalcza cześć ognia, i słońca jest główną zasadą religji Zoroastra. Wyznawcy tej religji istotnie posługiwali się ogniem, jako najdoskonalszym symbolem Boga Wszechmocnego, Wszechobecnego i Wszechwiedzącego. Słońce, jako najpotężniejszy i najwznioślejszy przejaw ognia, było ośrodkiem, wokół którego obracał się cały rytuał zaratustrjański. Jednak ogień poza symbolicznem znaczeniem służył do celów zupełnie praktycznych. Na ołtarzu każdego awestańskiego ogniska domowego płonął ogień, w który rzucano wieczorem wszystkie pozostałości jedzenia z całego dnia. Te „ofiary“ składały się głównie z mleka, mąki, jarzyn i wszystkiego tego, co mogło się zepsuć przez noc. Niestrawności i innych niedomagań trawiennych unikano bardzo starannie. Na ołtarzu rodzinnym spalano także kadzidło w celu oczyszczania powietrza. „Cześć ognia“ była i jest jeszcze założeniem najbardziej praktycznem a jednocześnie o wzniosłym symbolizmie. W istocie rzeczy dalekie jest to od bałwochwalstwa przyrody, jak twierdzi to chętnie tylu znanych pisarzy.

ASHA, czyli *Czystość* jest najwyższem prawem Zaratustryzmu. Prawo to stosowano w życiu codziennem w najróżnorodniejszy sposób. Obrządek chrztu, który sprawowano nietylko raz, jak w naszych kościołach chrześcijańskich, lecz wielokrotnie w życiu każdego człowieka, był zabiegiem higjeny. Istniało kilka odmian chrztu, odpowiednio do pór roku, a stosowano je celem oczyszczania. Przepisy odżywiania były wynikiem bardzo głębokiej myśli i odznaczały się drobiazgowością i dokładnością.

świadczą one o mądrości prawodawców Zaratustryzmu. Praktyczna znajomość chemji była podstawą przepisów odżywiania, a najdokładniejsza czystość ich główną zasadą, na co ustawicznie silny kładziono nacisk.

Symboliczne namaszczanie ciała, będące w użyciu rytualnem w chrześcijaństwie, w Zaratustryzmie było przeprowadzane jako środek, polepszający zdrowie ciała dzięki lepszej czynności naskórka.

Zaratustryzm jest tak przepojony ideją czystości, że wszelkie zanieczyszczenie *powietrza, wody, ziemi* jest wyraźnie zabronione. Trupów ani nie grzebano ani nie palono. Grzebanie zakażało ziemię, a palenie — powietrze. Trupy kładziono w „dakhmas", czyli „wieżach milczenia". Wieże te nie miały dachu, tak że sępy mogły wlatywać do środka i pożerać ciała. Trupy zwierząt, znalezione na polu, kładziono na skały także w tym celu, ażeby zostały pożarte. Gdyby zostawiono je na ziemi, zakaziłyby glebę.

Stare powiedzenie — „Czystość jest pokrewna świętości", nie ma wartości w religji Zoroastra. Tu czystość jest utożsamiona ze Świętością. „Ashem Wohou", czyli „Świętość (Czystość) jest najwyższem Dobrem", jest jedną z najsłynniejszych modlitw Zaratustryzmu.

Modlitwy w religji Mazdy mają inne znaczenie i zastosowanie niż w innych religjach. Wszystkie litanje, wezwania i formułki są ułożone według zasady wibracji. Zaratustrjanin dobrze zdawał sobie sprawę, że błaganie Mazdy o względy nie zda się na nic. Zamiast tego sposobu miał lepszy, doskonalszy, uzgodniony z prawami naukowemi. Pewne drgania (wibracje) wywierają wpływ na pewne ośrodki nerwowe. Dzięki wypowiadaniu i śpiewaniu wezwań i modłów rozwijały się te ośrodki, przez co cały ustrój odczuwał dobroczynne skutki modlitwy. Szczególnie korzystne jest oddziaływanie tychże na mózg. Przeto pobożny Zaratustrjanin, ulepszając czynności ustrojo-

we, odpowiadał właśnie motdliwy. To jest rzeczywiste zastosowanie zasady: „Pomagaj sobie, a niebo ci pomoże“.

Co do czystości zaratustrjańskiej, to przytoczymy jeszcze zdanie oficjalne, wypowiedziane przez uczonych badaczy: „żaden naród starożytny na Wschodzie nie osiągnął takiego stopnia czystości i wzniosłości myśli religijnej, jak naród awestyjski, *starożytni Persowie*, których potomkowie nazywają się Parsami. Nigdzie nie spotykamy pojęć, któreby wyraziły w taki sposób i tak czysto ideję jedynobóstwa. Nigdzie pojęcie Bóstwa nie jest tak wolne od zabarwienia ludzkiego, nigdzie strona czysto duchowa religji nie jest rozwinięta tak dokładnie i ściśle. Fakty te już wystarczają do wzbudzenia powszechnego zajęcia się tą religją, które będzie tem większe, gdy się dowiemy, że religja ta jest wynikiem długiego rozwoju myśli świadomej i systematycznej. Byłoby trudną rzeczą znaleźć inny naród, który osiągnął w podobnych warunkach tak wysoki poziom świadomości etycznej i moralności“.

Zasady Zaratustryzmu były wyłożone w całej pełni w *Zend-Aweście*. Mówimy „—były“, gdyż całkowity tekst Awesty, który był przechowywany w świątyni w Persepolis, został zupełnie zniszczony przez Aleksandra Wielkiego. Składał się z 21 ksiąg. Po odbudowaniu cesarstwa Perskiego po śmierci Aleksandra zebrano jedynie kilka ułamków Awesty i te, łącznie z niedokładnemi streszczeniami, przechowywanemi w pamięci przez kapłanów, tworzą Awestę taką, jaką posiadamy w chwili bieżącej. Z dwudziestu jeden ksiąg Awesty całkowitej pozostało tylko trzy i to niepełne. Tem większym napełnia nas podziwem, że ułamki te, które doszły do nas, są wprost cudowną rewelacją.

Wyraz *Awesta* oznacza „Słowo żywe“ a *Zend* — „wyjaśnienie“. Język, w którym pisane są te księgi, niektó-

rzy uczeni nazywają *awestyjskim*, awestyckim, czyli językiem słowa żywego, lub też *Zend* — językiem wyjaśnień. Ta ostatnia nazwa zdaje się być najodpowiedniejszą. Słowo *Zend* jest także nazwą plemienia, zamieszkującego *Keshwares* (krainy) zachodnie, północne i południowe. Początkowo przebywało ono na wysokich płaskowzgórzach Bakrjany. Przypuszczają, że plemię to posiada podobiznę Awesty oryginalnej, a także tekstu, zwanego „Prawem Niepisanem".

Awesta głosi naukę o dwoistości w przyrodzie. Zło i Dobro są rozmieszczone różnie w różnych rzeczach. Dwie wielkie potęgi: Mazda i Angromanjusz walczą ustawicznie i wszystkie zjawiska we Wszechświecie są związane z jedną potęgą albo z drugą. Zdawałoby się, że ideja Awesty nie jest monoteistyczna, lecz dualistyczna, jednak ten dualizm obejmuje tylko życie przejawione. Absolut (Brahman) (ind), Ain Soph (kabała) nie dają się pojąć. Nie można Go określić. Ani jest ani nie jest. Stając się jednak Bogiem, Jedynym, Najpierwszym, Pierwiastkiem Twórczym, Mazdą (Brahmą), Myślą Twórczą, Dobrem Najwyższem, Światłością, wyłania z siebie biegun przeciwny, Angromanjusza, szatana w pojęciu chrześcijańskiem. Byt nie jest do pomyślenia bez dwu przeciwległych biegunów: Dobro - Zło, Byt - Niebyt, Światło-Ciemność i t. d. Od chwili, w której Angromanjusz zbuntował armję archanielską do walki przeciw Panu Bogu, sam Mazda wiedzie rycerzy Czystości i Sprawiedliwości w walce ze złem. Angromanjusz, zda się, piastował w sercu swem usilne pragnienie odzyskania względów Mazdy i wogóle walczy przeciw Niemu tylko wtedy, gdy położenie zmusza go do tego.

Świat teologiczny i naukowy pomału dochodzi do przekonania, że Awesta jest źródłem, z którego judaizm, chrześcijaństwo, a w następstwie i mahometanizm czerpały peł-

ną garścią. Awestę można uważać jako istotne źródło pojęć o niebie, piekle, aniołach, archaniołach, szatanie, zmartwychwstaniu, nieśmiertelności i wielu innych zasadniczych pojęć religijnych, które pośrednio chrześcijaństwo zawdzięcza judaizmowi. Głębokie zmiany, którym uległ judaizm podczas wygnania i po wygnaniu, ma tylko jedno wyjaśnienie, mianowicie zetknięcie się żydów z zaratustrjanami na ziemiach Nabuchodonozora. Pozatem chrześcijaństwo ulegało wpływom Zaratustryzmu przez stykanie się z kultem Mitry, który to kult został później wchłonięty przez chrześcijaństwo.

Jeden z przepisów Awesty, który wpłynął silnie na chrześcijaństwo, jest *nierozerwalność małżeńska.* Jeszcze dziś kościół katolicki nie uznaje rozwodu. Wszystkie śluby, przyrzeczenia, obietnice i umowy są przez Awestę uważane za święte i umowy te przez żywe słowo wiązały tak samo, jak gdyby były zawarte na piśmie.

Śluby małżeńskie były szczególnie uświęcone; złamanie ich było *naruszeniem prawa czystości.* Ten poziom moralny tworzy zupełne przeciwieństwo z kupczeniem niewolnikami, praktykowanem przez inne cywilizacje i kultury starożytności, do których należała także i Judeja Salomona.

Inne ścisłe przykazanie Awesty to większa cześć dla *bogactw duchowych niż doczesnych* tego świata. To pojęcie było silnie uwydatnione w pierwotnem chrześcijaństwie z tą jednak różnicą, że Awesta nakazuje: „Nie staraj się o bogactwa tego świata z uszczerbkiem bogactwa duchowego“. To pojęcie nie wyklucza wcale zdobywania dóbr doczesnych ani *postępu materjalnego.* Poprostu wskazuje na konieczność zdobywania wszelkiego dostatku materjalnego *uczciwie.* Wielu chrześcijan pierwotnych, a nawet członków chrześcijaństwa współczesnego odrzuca bogactwo i dobra tego świata i przechodzi przez życie

w oczekiwaniu chwały, która im przypadnie w udziale po śmierci. To odrywa ich zupełnie od życia, wprowadza w świat teoryj i odbiera im wszelką zdolność do walki z doczesnemi materjalnemi sposobami działania świata handlowego, w którym żyjemy.

Jedna z zasadniczych cnót, na którą religja Zaratustry kładła ustawiczny nacisk, było *wstawanie o świtaniu.* Przyzwyczajenie to wpajano w młodzież starożytnych Persów. A ponieważ kogut jest tem stworzeniem, które wstaje wraz ze słońcem i budzi śpiącego, przeto postać koguta była związana z obrządkiem religijnym tej nauki. Dziś jeszcze wyobrażenie koguta ma swe poczesne miejsce w obrządku masońskim, podobnie jak wiele innych symbolów zaratustrjańskich, czyli mazdejskich. Na kościołach chrześcijańskich widzimy również nierzadko podobiznę koguta.

W ramach tego krótkiego zarysu nie sposób zbadać mnogości praw religji Zoroastra, dotyczących Czystości myśli, słów i czynów, mimo to mamy niezachwianą pewność, że to, cośmy powiedzieli, wystarczy, by czytelnicy nasi mogli pojąć w ogólności istotę doktryny, której nauki tworzą podwaliny naszej moralności.

Dr. O. Z. A. Hanish.

HIGJENA ŻYCIA CODZIENNEGO.

Wstęp do dzieła „Nauka Oddychania i Sztuka życia".

Przed rozpoczęciem wykładów o nauce oddychania każdy powinien przyswoić sobie kilka prawideł zasadniczych

---

Czasopismo Mazdaznan będzie stale podawać artykuły i cenniejsze prace, dotyczące starożytnej doktryny Zoroastra. W następnym numerze zamieścimy wartościową pracę Rabindranatta Tagore.

życia codziennego. Przedewszystkiem pamiętajmy, że teorja i praktyka są dwiema różnemi rzeczami i że niedość jest poznać teorję, ale trzeba zastosować ją praktycznie.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że czas jest bardzo cenny i że pielgrzymka nasza na ziemi trwa bardzo krótko. *Wiek obecny, który jest wiekiem rozumu*, wymaga od nas coraz większego wysiłku, a prawo dziedzictwa będzie się odtąd dostawać, — nie człowiekowi mięśni — a *człowiekowi nerwów i mózgu*. W miarę jak odkrywamy siły przyrody i zaprzęgamy je do pracy, musimy budzić drzemiące w nas zdolności i talenty, iżby podołać warunkom bytowania i uzyskać swoją część ze skarbów, przeznaczonych dla nas przez ducha czasu.

Żyjemy *w epoce energji mózgowej*, powinniśmy przeto usilnie się starać o środki, które pomogą do jaknajszybszego rozwoju tych sił.

Istnieje niezliczona ilość metod i każda zachwala swoją skuteczność. W gruncie rzeczy nie mają one jednak żadnej prawie wartości, tak jak wiele wynalazków technicznych, opartych na przesłankach czysto teoretycznych, a nie na dojrzałej idei.

Trzeba było porzucić wszystkie te metody, jedną po drugiej i szukać innych, bardziej zgodnych z prawami naturalnemi, a nawet odgrzebać archiwa starożytnych cywilizacyj i odszukać tajemnice ich kultur, gdyż pomimo nauki dzisiejszej byłoby zuchwałością z naszej strony przedsiębrać takie dzieła, jak Piramidy, Sfinks, Colosseum, Labirynt, kanał przez Sacharę i tysiąc jeden innych cudowności, o których mówią nam najnowsze odkrycia, a któremi przemawia do nas z epopeji wieków starożytność. Nieraz zadajemy sobie pytanie, jak ludzie tacy, jak Sokrates, Pythagoras, Apolonjusz, zdołali osiągnąć taką potęgę intellektu i tak wysoki poziom moralny. Gdyby zdobycie tych cnót zawdzięczali studjom akademickim, mo-

glibyśmy dziś prześcignąć ich łatwo, gdyż nie ulega wątpliwości, że współczesne sposoby nauczania zaćmiewają wysiłki pedągogiczne przeszłości, nie mówiąc już o bibljotekach naszych, muzeach sztuki i innych, z których możemy korzystać dowoli, a które to zakłady nie śniły się nawet starożytnym, jak nie śnił się telegraf bez drutu i radjo.

Jaką przeto drogą starożytni osiągali mądrość i potęgę myśli?

W ten sam sposób, w jaki i dziś możemy je osiągnąć. Nieliczni przynoszą je z sobą na świat, inni w pewnej mierze zdobyli je dzięki okolicznościom zewnętrznym, lecz większość może je osiągnąć tylko przez skoordynowany wysiłek osobisty. W każdym jednak wypadku wynik dodatni następuje dzięki *natchnieniu* i oddychaniu.

Każdy, kto zgłębia naukę życia *Mazdaznanu*, tak, jak podana została *w Nauce oddychania*, szczerze, bez osobistych ambicyj, mając przed sobą wyższe cele, ten odkryje drogę do wyższej kultury, której zdobycie zależy od zdrowego ustroju i skupienia myśli.

W nauce oddychania Mazdaznan nie kusi się o objawienie czegoś niesłychanie nowego i cudownego, lecz podaje wskazówki, jak osiągnąć wyniki.

Przed rozpoczęciem naszych dwunastu wykładów o *oddychaniu* i o *gimnastyce* prosimy naszych uczniów o stosowanie następujących prawideł:

Oddychania rytmicznego nie należy przeprowadzać przed tem, nim się opanuje ćwiczenia wydechowe i nie osiągnie się sztuki zupełnego opróżnienia płuc aż do ostatniego tchnienia, bez najmniejszego wysiłku i *naprężenia*. żeby opróżnić płuca zupełnie i bez najmniejszego wysiłku, zwalniamy z naprężenia mięśnie powierzchni ciała, szczęk, karku, piersi, brzucha, nóg, rąk, śledząc i wspo-

magając myślowo tę czynność, rozluźniając stopniowo każde miejsce ciała i ciągle powoli wydechając.

żeby rytmiczne ćwiczenia oddechowe przyniosły oczekiwane korzyści, nie powinny trwać dłużej nad trzy do pięciu minut; ćwiczenia zaś wydechowe, które przerabiamy trzy do pięciu razy dziennie, mogą trwać dłużej, stosownie do potrzeby i skuteczności.

Ćwiczenia wydechowe można wykonywać rano i wieczorem w postawie leżącej lub klęczącej, przed i po południu stojąc, w południe siedząc.

żeby wzbudzić właściwe wibracje wtedy, kiedy są nam potrzebne, przerabiamy ćwiczenia wydechowe przez wypowiadanie *jednym tchem* zdania lub strofki tak długo, dopóki nie dojdziemy do wypowiadania całych okresów długości mniej więcej Modlitwy Pańskiej bez zatrzymania się, to jest bez zmiany oddechu.

Na wzór podajemy kilka strofek:

Ojcze nasz, któryś jest w Niebiesiech,
Niech rozbrzmiewa imię Twoje,
Niech przyjdzie królestwo Twoje,
Niech wola Twoja wciela się tak w niebie jak i na ziemi,
Udziel nam dziś słowa Twego i odpuść nasze winy
Tak, jak my odpuszczamy naszym winowajcom.
Bądź naszym przewodnikiem wśród pokus
I wyzwól nas od błędu.
Niech się tak stanie!

Jeśli wypowiadanie całej modlitwy jednym tchem sprawia nam trudność, nie zmuszajmy się, lecz przerwijmy w połowie dla nabrania spokojnie powietrza w ciągu czterech sekund.

Ażeby uniknąć jednostajności bezmyślnego mówienia, przytaczamy jeszcze kilka przykładów:

KONTEMPLACJA.

Bóg ciało nasze obrał na swoje mieszkanie,
Lecz ciało, jako kryształ, bez brudu i skazy —
Jakże cierpieć On musi, gdy namiętność wstanie
I szerzy się płomieniem niszczącej zarazy!
W mych oczach Bóg się jawi i świat mi otwiera,
W myśli każdej mej czystej moc Jego króluje —
On widzi, kiedy w sercu myśl się rodzi szczera,
On sądzi, co dusza rozważa i czuje.

W tym ostatnim przykładzie zatrzymujemy się po pierwszym czterowierszu dla nabrania powietrza przez cztery sekundy.

Te lub inne strofki, według upodobania, wypowiadamy trzykrotnie, co wymaga mniej więcej trzech minut czasu. Wydechy przeprowadzać można albo podczas pracy, albo idąc. Gdy warunki otoczenia nie pozwalają na mówienie głośno, wypowiadamy wersety szeptem.

A. Mickiewicz.

Każda myśl dobra, jak promień, powraca
Znowu do Ciebie, do źródła, do słońca
I nazad płynąc, znowu mnie ozłaca,
Śle blask, blask biorę i blask mam za gońca.

J. Słowacki. (Beniowski).

Widzę, że nie jest On tylko robaków
Bogiem i tego stworzenia, co pełza,
On lubi huczny lot olbrzymich ptaków —
A rozhukanych koni On nie kiełza...
On piórem z ognia jest dumnych szyszaków...
Wielki czyn często Go ubłaga, nie łza
Próżno stracona przed kościoła progiem:
Przed Nim upadam na twarz — On jest Bogiem!

Po kilku dniach dochodzimy do wypowiadania jednym tchem całej modlitwy Pańskiej i urywku z Mickiewicza.

Żeby ułatwić opisanie ćwiczeń, rozkładamy oddech na cztery okresy: *wdech, zatrzymanie, wydech, przerwa.* Nie chcemy przez to powiedzieć, że oddech trzeba skandować; przeciwnie, powinien być podobny do kołysania się fali. Zatrzymanie oddechu to wierzchołek fali. Przez ten czas powietrze wypełnia całkowicie płuca i spala tam wszystkie pozostałości kwasu węglowego i miazmaty krwi, podtrzymując przez to spalanie ciepłotę ciała. W czasie przerwy, która następuje po wydechu, a która jest spodem fali, płuca opróżniają się, jednak bez najmniejszego opuszczania klatki piersiowej. Powstaje wtedy pustka, co umożliwia rozszerzenie się zwojów, wytwarzających elektryzm. Prądy te, rozchodząc się po całym układzie nerwowym, podtrzymują ciepłotę powierzchni ciała, mózgu i narządów zmysłów. Zasadnicze działanie oddechu polega na *zatrzymaniu i przerwie.*

Na początek przytoczymy dwa ćwiczenia, jedno wdechowe, drugie wydechowe, które w niedługim czasie po wprowadzeniu ich w życie staną się talizmanami ochronnemi w razie wzburzenia, nerwowości, albo zniechęcenia, ospałości, zwątpienia o powodzeniu w życiu. Pomogą także do odrzucenia wszystkch ataków choroby na wasze ciało.

ĆWICZENIE AIRYAMA.

Przedewszystkiem należy rozluźnić mięśnie i usiąść. Pierś trzymać możliwie wysoko i lekko wciągnąć brzuch.

Rzecz ważna, ażeby nie opuszczać klatki piersiowej tak w czasie wdechu jak i wydechu.

Gdy tylko mięśnie zostały zupełnie rozluźnione, a płuca dokładnie opróżnione, *wdychamy* powoli i głęboko.

Chociażby zdawało się, że płuca są już pełne, probuj-

cie wciągnąć jeszcze trochę powietrza aż do zupełnej niemożliwości wdechu.

Osiągnwąwszy to, zatrzymajcie powietrze w płucach przynajmniej przez 10 sekund, wystrzegając się jednak zaciskania szczęk i zgrzytania zębami. Po możliwie najdłuższem przetrzymaniu powietrza, ale bez wysilania się, wytchnijcie swobodnie i znów, jak poprzednio, wdychajcie głęboko, zatrzymując jaknajdłużej powietrze w płucach. Powtarzamy tak trzy do pięciu razy i w miarę potrzeby przeprowadzamy to ćwiczenie znów po sześciu godzinach, lecz nigdy wcześniej.

Ćwiczenie to ma na celu odnowienie układu nerwowego, a przez to spotęgowanie wiary w siebie. Dzięki temu jednostka może przezwyciężać wpływy sił zewnętrznych i urzeczywistnić swe pragnienia i zamierzenia. Wyniki dodatnie tego ćwiczenia potęgują się, jeśli przeprowadzamy je rano i wieczorem w połączeniu z modlitwą urzeczywistnienia.

Ćwiczenie następne służy w szczególności do oczyszczenia krwi. Przez stałe przeprowadzanie go możemy wykorzenić takie choroby chroniczne jak cierpienia dróg trawiennych i oddechowych, zanieczyszczenie krwi, szkrofuły, i t. p.

ĆWICZENIE YIMA.

Przedewszystkiem zajmujemy wygodne położenie. Klatkę piersiową podajemy naprzód. Mięśnie brzuszne zwarte, reszta ciała rozluźniona.

Język luźno spoczywa w jamie ustnej lub przylega do podniebienia. Zważać, by żaden mięsień twarzy nie był naprężony. Teraz *wydychajcie* powoli, lecz głęboko aż do zupełnej niemożności wytchnięcia więcej powietrza z płuc.

Wtedy zatrzymajcie całą czynność na 10 sekund, lub tak długo, jak tylko można, bez naprężania się i bez wy-

siłku. Następnie wdychajcie, wystrzegając się poruszania klatką piersiową, ta bowiem raz wzniesiona powinna zachować to położenie tak w czasie wdechu jak i wydechu. Po napełnieniu powietrzem klatki piersiowej niezwłocznie wydychajcie głęboko jak przedtem i znów zatrzymajcie oddychanie.

Ćwiczenie to należy powtórzyć kolejno najmniej trzy a najwięcej pięć razy, przeprowadzać zaś, je można co godzinę wedle potrzeby a zawsze, gdy jesteśmy zagrożeni przez jakikolwiek rozstrój fizjologiczny.

Po osiągnięciu władzy nad mięśniami klatki piersiowej i brzucha, t. j. gdy umiemy utrzymywać je nieruchomo podczas wdechu i wydechu i po zdobyciu umiejętności rozluźnienia ciała podczas znużenia, utraty równowagi lub wzburzenia, wtedy czas rozpocząć stopniowe stosowanie naszych podstawowych prawideł higjenicznych i innych wskazań życia codziennego.

WIECZOREM.

Przed udaniem się na spoczynek stanąć na kilka chwil w wodzie do pół kostek. Najlepsza jest zwykła woda bieżąca. Może być zimna albo gorąca, odpowiednio do pory roku i temperamentu człowieka. Przez ten czas wycierajcie całe ciało żywo a mocno szorstkim ręcznikiem. Nie powinno to trwać dłużej nad *trzy minuty.*

Następnie szybko wytrzeć stopy i masować je rękoma, póki naskórek nie nabierze jedwabistej miękości i nie rozgrzeje się. Przecierać palcami szpary międzypalcowe nóg, mięsić każdy palec oddzielnie i polerować paznokcie.

Wszystko to nie powinno trwać dłużej nad *trzy minuty.*

Przechodzimy teraz do twarzy. Nacieramy twarz i szyję kremem wschodnim i następnie przeciągamy bardzo

lekko delikatną tkaniną. Zabieg nie powinien trwać dłużej nad *trzy minuty.*

Teraz włosy. Rozczesujemy grzebieniem z konchy mięczaków (lub z ebonitu), a następnie szczotkujemy twardą szczotką. Nakoniec masujemy końcami palców owłosioną skórę. Do ożywienia skóry można używać olejku eukaliptusowego, zmieszanego z osolonym koniakiem. Przeciw łupieżowi — mieszanina w równych częściach pertrolatum i spirytusu. Nie poświęcać więcej nad trzy minuty na pielęgnowanie włosów.

Następnie czyścimy zęby i płuczemy usta pięciu kroplami olejku eukaliptusowego w szklance gorącej wody.

Natrzeć ręce kremem, wypolerować paznokcie. Zaleca się wypicie łyeczki oczyszczonego petrolatum przed położeniem się do łóżka, a po przebudzeniu rano szklankę gorącej wody.

Po tem wszystkiem poświęcamy chwilę czasu na wytchnienie, ćwiczenia oddechowe, modły i t. p.

Dziesięć do piętnastu minut, poświęconych samemu sobie każdego wieczora przed udaniem się na spoczynek wzmocni nas bardziej niż tysiąc innych sposobów i uodporni na choroby.

Rzecz pożądana, ażeby powietrze z zewnątrz przenikało do sypialni przez okno latem i zimą. Zimą, jeżeli bardzo wielki mróz, wystarczy uchylić nieco okno. Jedynie podczas mgły lub wielkiej wilgoci uchylić tylko lufcik. W podróży pamiętać, żeby nie sypiać w bieliźnie wilgotnej. Ta powinna być zupełnie sucha i ciepła, szczególnie podczas wilgoci i chłodów.

Brak regularnych wypróżnień. Wszelką nieprawidłowość pod tym względem powinno się zażegnać przed nocą. Niedbalstwo staje się nieszczęściem, gdyż wyprowadza z równowagi ustrój, przyczynia się do powstawania zarazków, zarodków chorób, polipów, pasożytów, nitkow-

ców, które wywołują choroby i karmią je. O wiele rozumniejszą jest rzeczą uprzedzenie choroby niż zwalczanie niedomagań cielesnych i duchowych i zużywanie najlepszych chwil życia na szukanie środków zaradczych i na leczenie.

Ogólnie biorąc wypróżniać się należy *przynajmniej dwa razy;* oddawać mocz sześć razy dziennie, osiem na dobę. Wydzieliny człowieka zdrowego nie powinny mieć przykrego zapachu.

UNORMOWANIE WYPRÓŻNIEŃ.

Ułatwiamy przez nacieranie odbytu prawdziwym migdałowym olejkiem słodkim, masowanie i wstrzykiwanie łyżeczki oliwy. Nie należy używać środków sztucznych; dopuszczalne są one jedynie w przypadkach nagłych, ale nawet i wtedy pierwszeństwo ma przepłukanie.

Ażeby wywołać wypróżnienie, należy kucnąć i przybliżając kolana do ramion stosować okłady gorące na okolicę odbytnicy.

Po wypróżnieniu, obmyć wodą gorcą i namaścić olejkiem migdałowym, albo petrolatum. Ten zabieg ożywia bardzo mięsień zwierający i w dużym stopniu pomaga do uleczenia objawów nerwowych.

Wszystkie te środki pomagają przyrodzie, najważniejszem jednak zadaniem jest poprawić sposób odżywiania się, spożywając świeże owoce rano a sałaty przy obiedzie. Jeśli odczuwacie łaknienie białego ciasta, wybierajcie biszkopty lub sucharki. Co do chleba, to najlepszy jest chleb z otrąb, chleb pełny (Arjana), bez zaczynów i drożdży, chleb z kukurydzy, zboże dekstrynowane. Do picia używać świeżego mleka, mleka zsiadłego, serwatki lub wody otrębianej. W ten sposób leczy się najbardziej uporczywe zaparcia.

Odżywiać się płodami według pory roku; płody innych

klimatów są wskazane — jako środki lecznicze. Spożywajcie od trzydziestu do sześćdziesięciu gramów oliwy dziennie, stosownie do pory roku i potrzeby.

UNORMOWANIE UKŁADU NERKOWEGO.

Czystość jest podstawą zdrowia, nawyknienià zaś regularne chronią przed chorobą. żeby współdziałać z przyrodą i postępować naprzód, trzeba poprawić wszystkie błędy i usterki. Rostrój nerwowy, popędliwość, gburowatość, nerwowość, upór, niedbalstwo, namiętności i mnóstwo innych niepożądanych cech mają swe źródło w naczyniach, przylegających do obydwu stron pęcherza, a podrażnienie zbiegających się tam nerwów odbija się przez refleks na innych narządach.

Indowie mają zwyczaj wprowadzania wody do przewodu moczowego, Arabowie posypują się kurzem piaskowym dla jego własciwości alkalicznych. Dzicy i zwierzęta pomagają sobie innem iśrodkami.

Dziś mamy do rozporządzenia odpowiedniejsze środki. Możemy ogrzewać wodę i stosować okłady gorące na miednicę, pachwiny i narządy rozrodcze. Najskuteczniejsze są kompresy, miesienie. Najlepszemi zaś środkami odkażającemi są: australijski olejek eukaliptusowy i roztwór trzech małych kryształków nadmanganjanu potasu w szklance wody.

Wszystkie mydła na olejach roślinnych mają w mniejszym lub większym stopniu właściwości lecznicze. Unikać mydeł zwykłych, które wszystkie przygotowane są na łojach zwierzęcych. Wskazane są obmywania gorącą wodą z mydłem, z następnym krótkim zabiegiem zimną wodą i mięsienie z użyciem niewielkiej ilości olejku migdałowego. Wywierają one wpływ leczniczy, tem skuteczniejszy, jeśli jednocześnie stosujemy djetę odpowiednią.

O ŚWITANIU.

Po przebudzeniu się przeciągamy się tak, ażeby naprężyć każdą część ciała z osobna, potem wszystkie razem, wdychając przytem powoli, następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie, wydechając głęboko.

Teraz bierzemy krótką kąpiel gąrącą albo zanurzamy się w zimnej wodzie — lub też kąpiemy nogi w wodzie gorącej albo zimnej. Obmywamy całe ciało wodą zimną i mięsimy je lub biczujemy zmoczonym ręcznikiem. Jeden albo drugi sposób wybieramy odpowiednio do pory roku i swej natury. Uczyniwszy to, należy poruszać się i pokręcić w różne strony albo pogimnastykować, ażeby rozruszać stawy.

Wypłukać dokładnie usta — trzy krople olejku kamforowego, eukaliptusowego na szklankę gorącej wody. W razie skłonności do zakatarzeń lub zaburzeń żołądkowych i przewodu pokarmowego, można wypić kilka ostatnich łyków.

Zęby powinno się czyścić dobrego gatunku pastą, albo węglem drzewnym. Z zębami zepsutemi należy się udać do dentysty.

Wyczesać włosy i umyć twarz, szyję i ręce. Co do twarzy, to są różne sposoby postępowania. Dla jednych najodpowiedniej jest myć twarz w wodzie gorącej, później w zimnej i zakończyć zabieg wonnym kremem.

W szczegóły odzieży nie chcemy się zagłębiać, przypominamy jedynie, ażeby rano, nawet gdy się śpieszymy wdziać bieliznę i skarpetki czyste, suche, ciepłe i lekko uperfumowane. Odzież powinna być także sucha, ciepła i odkurzona. Poleca się to przedewszystkiem w klimacie wilgotnym i podczas pory deszczowej.

Rzecz bardzo ważna, ażeby pory skórne pracowały swobodnie i ogólne krążenie podskórne odbywało się prawidłowo. Zależy to głównie od tego, jaką nosimy odzież.

Częsta zmiana bielizny i skarpetek chroni przed nieżytami i przeziębieniami. A nawet, gdy ulegliśmy już tym niedomaganiom, zażegnamy je, przestrzegając powyższych wskazań.

ŚNIADANIE.

Bez względu na to, czy pracujemy cieleśnie czy umysłowo, na śniadanie powinniśmy jadać bardzo mało i potrawy lekkie. Najlepszych dzieł dokonywa się z pustym żołądkiem. Jeśli trapiły nas niespokojne sny i czujemy się ociężałymi i zmęczonymi, na śniadanie będzie najodpowiedniejszy lekki środek przeczyszczający. A zwykle najlepsze są soki owocowe z owoców kwaśnych, jak pomarańcza i t. p., owoce świeże lub pieczone, płatki pszenne lub jęczmienne lekko przypiekane, chleb przypiekany na wolnym ogniu z mlekiem lub śmietanką, od czasu do czasu jajko sadzone lub na miękko, jeśli to odpowiada porze roku, kawa (zbożowa) z dawką ogrzanej śmietanki, herbata (rzadziej) z sokiem cytrynowym, kakao lub czekolada na mleku. Unikać potraw zbożowych gotowanych. Lepiej jadać je na surowo z owocami, nasionami pinji, migdałami lub słodką śmietanką.

Jeść powoli. W czasie posiłku unikać myśli złych, a podtrzymywać dobre. Dostrzegajmy wszędzie dobrotliwą rękę Przyrody, która pamięta o nas. Rozkoszujmy się każdym kęskiem, żując go i każdym łykiem, żeby przyniosły nam korzyść. Jeśli zdarzy się niestrawność, weźmy szczyptę lub dwie sproszkowanego węgla z kory wierzbowej lub łyżeczkę soku cytrynowego, na język połóżmy liść świeżej mięty.

R A N O.

Rano pracuje się najlepiej i najwięcej, wtedy bowiem żołądek wymaga najmniej wysiłku od narządów trawie-

nia i cała energja może być zużytkowana — przez układ nerwowy. Pięć godzin pracy naczczo są wydajniejsze niż praca ośmiogodzinna, przerywana posiłkami. Przyjrzyjście się ludziom, jadającym pięć do siedmiu razy na dzień, a nie będziecie zachwyceni ich opieszałością umysłową i ociężałością ruchów.

Opromieniajcie radością swą pracę, a radość ta powróci ku wam, pomnożona odpowiednio do okoliczności. Nic nie jest stratą, wszystko jest zyskiem. Gdy zaś ogarnia was zwątpienie, wypowiedźcie jednym tchem strofkę z *Rubayyat.*

Szukałem piekła w otchłaniach, w gwiezdnych światach nieba,
A jednak piekła i nieba w sobie szukać trzeba.

W POŁUDNIE.

Człowiekowi rozsądnemu wystarcza na *drugie śniadanie* dobór potraw posilnych, treściwych, orzeźwiających, wzrastających w świetle słońca. Jeżeli spożyjecie w południe obiad pełny, obficie zakrapiany płynami, odczujecie być może niejaką błogość w okolicy żołądka, żadnego jednak zapału do pracy, umysł zaś zgnuśnieje i straci swą jasność. Błędy popełniamy najczęściej wtedy, kiedy układ trawienny jest przeładowany.

Ażeby jaknajlepiej przeżyć czas południowy, należy poświęcić dziesięć minut na ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, następnie spożyć talerz sałaty, potrawę zbożową, a na zakończenie przejść się na świeżem powietrzu.

PO POŁUDNIU.

Nie trudno zauważyć, że godziny popołudniowe są tak samo wydajne jak i poranne, pod warunkiem jednak, że

co godzinę lub dwie starać się będziemy opróżniać zupełnie płuca.

Często po południu jesteśmy skłonni do krytyki i obmawiania z tego powodu, że żołądek jest przeciążony, wątroba i żółć pracują ospale, a płuca przepełnione są kwasem węglowym.

O B I A D.

Obiad wieczorem jest jedynym naszym posiłkiem zupełnym. Spożywamy go między godziną 5 a 7, lecz nigdy później.

Gdy jesteśmy zmęczeni, przeciążeni pracą, zniechęceni, wtedy najlepiej po powrocie do domu wziąć ciepłą kąpiel. Do wody wrzucić należy trochę sody. Po kąpieli, która nie powinna trwać nad 10 minut, włożyć świeżą bieliznę i wtedy przystąpić do rozkoszowania się posiłkiem. Będziemy mieli doskonały apetyt, byle nie było zadużo dań, a pokarm, spożyty w dobrym nastroju, szybko się przyswoi.

Po dobrym i umiejętnie sporządzonym obiedzie żadna odległość ani żadna sprawa nie powinna przeszkodzić wam udać się do teatru, na koncert, na odczyt, lub przepędzić czas w miłem kółku przyjaciół, czy znajomych. Unikajcie jednak opowiadania o swych kłopotach, a natomiast miejcie otwarte oczy i uszy na wszystko nowe i zajmujące.

Dr. O. Z. A. Hanish.

POWINOWACTWO CHEMICZNE POKARMóW.

(Z dzieła: Zasady odżywiania).

Ciało ludzkie nie jest maszyną, w którą można bezkarnie pchać wszelkiego rodzaju paliwo. Jest ono żywym or-

ganizmem, to jest zrzeszeniem narządów, posiadających właściwą sobie siłę życiową, odpowiednią do utworzenia całkowitej osobowości, kierowanej przez mózg.

Jeśli wszystkie narządy działają prawidłowo, w zbiorowości — czy to będzie państwo, stowarzyszenie ludzi, czy ciało — króluje harmonja. Gdy jeden z narządów jest zepsuty, lub gdy jego działalność sprzeczna jest z nakazami mózgu, wkrada się zamieszanie, wybucha wojna wewnętrzna i choroba.

Ponieważ każdy pokarm ma swoiste właściwości i siłę życiową, swoiście oddziaływa na ciało, należy unikać łączenia produktów, których oddziaływanie wzajemnie się zwalcza, lub których zmieszania żołądek nie znosi.

Przeciwnie, pokarmy należy dobierać bardzo rozumnie i to w odpowiedniem ustosunkowaniu.

Najodpowiedniejszym pod tym względem pokarmem są zboża, a wśród nich *pszenica.* Zawiera ona wszystkie składniki, niezbędne dla ciała ludzkiego, w najlepszem ustosunkowaniu. Pszenica nie jest rośliną dziką, lecz wytworem kultury, otrzymanym ze skrzyżowania różnorakich roślin trawiastych. Zawdzięczamy ją mądrości naszych przodków. Pszenica zawiera krochmal, białko i fosforany w proporcjach najbardziej odpowiednich, tak, że skład jej może służyć za wzór w doborze pokarmów, tem bardziej jeżeli będziemy pamiętać o uzupełnianiu pokarmami oczyszczającemi: owocami i jarzynami, i o dodatku oliwy.

Zespół potraw nadaje się do trawienia tylko wtedy, gdy oddziaływanie ich wzajemnie się uzupełnia i równoważy. Dwie potrawy podobne lub niezgodne powodują w żołądku *kiśnienie.* Gdy są podobne, żołądek przyswaja tylko jedną z nich, druga zaś pozostaje nieprzerobiona i poczyna kiśnieć. Należy przeto unikać łączenia potraw, zawierających *skrobie* jako składnik zasadniczy, np. ryż,

ziemniaki i chleb biały, lub takich, których składnikiem zasadniczym jest białko, np. jaj, mleka i sera.

Jeśli potrawy są niezgodne, kiśnienie wytwarza się z ich połączenia. Tak jest z cukrem i solami, kwasami i zasadami, jak np. owoce i jarzyny. Owoce zawierają kwasy i cukier, jarzyny zaś sole, przeto połączenie ich w żołądku powoduje kiśnienie. Wyjątek stanowią jabłka, cytryny i niektóre jagody, których kwasy mogą się mieszać z jarzynami bez żadnych szkodliwych następstw. Sporządzanie sałat z cukrem świadczy nietylko o zupełnej nieznajomości funkcji trawienia, lecz także o zupełnem zwyrodnieniu smaku. Smak powinien służyć za przewodnika: nie należy mieszać tego w żołądku, czego nie chciałoby się mieszać w ustach.

Tylko po długiem i powolnem gotowaniu lub pieczeniu cukier, kwasy i sole tworzą nieszkodliwe połączenie i nie wywołują kiśnień żołądkowych.

PORADY NA STYCZEŃ I LUTY.

Styczeń — to miesiąc pracy umysłowej. Dla innych — to wytężona praca nóg... na balach i wieczorkach tanecznych. Zabawa jest dobra, ale nie trwońcie najcenniejszych chwil na bale nocne w dusznych, zadymionych lokalach, ani na jedzenie i picie. Łyżwy, narty, wycieczki w góry kosztują taniej a wzmagają energję i zapał do pracy.

Nie lękać się zimna i nie ubierać się za ciepło. Niebezpieczeństwa nie zwalcza się przez ucieczkę przed niem, a przezwyciężając je. Po przebudzeniu wstać natychmiast, oblać się zimną wodą, wytrzeć na sucho aż do czerwoności skóry, przeprowadzić krótką gimnastykę, jeśli można, przy otwartem oknie lub drzwiach. Rozumie się, trzeba zachować ostrożność i stopniowo przyzwyczajać ciało

do zimnego powietrza. Nigdy jednak na chłodzie nie pozostawać bez ruchu.

Wychodząc z domu, nie zapinajcie palta pod szyją. Szyja powinna być zawsze swobodna, ażeby wyziewy cielesne mogły łatwo się ulatniać. Dlatego nawet w najtęższe mrozy zaleca się noszenie koszul Słowackiego. Moda męska pod tym względem jest daleko w tyle za kobiecą.

Kto łatwo marznie, niech postara się o bieliznę i stopy z surowego jedwabiu. Jest ona kosztowna, to prawda, ale gdy potrzeba iść do lekarza, wtedy nie zważamy na koszty. Pozatem dobrze jest nacierać ciało niewielką ilością olejku migdałowego słodkiego, petrolatum, albo kremem wschodnim. Wieczorem moczyć nogi w gorącej wodzie, potem oblać zimną, wytrzeć na sucho i wymasować.

Pszenica, moczona przez 24—36 godzin a następnie gotowana aż do miękkości jest najbardziej pożywnym pokarmem. Dodaje się śmietanki, tartych orzechów, rodzynków i t. p.

Na czasie soczewica, groch, fasola z jarzynami oczyszczającemi: szpinakiem, selerami, cykorją, szczawiem.

Jeden *karczoch* na dzień wystarczy. Jest to pokarm, który znakomicie wzmacnia nerwy. Gotować przez 10 minut, odlać wodę. Potem dusić 15 do 20 minut, posolić i pokropić sokiem cytrynowym i włożyć na kilka minut do pieca o średniej ciepłocie.

Przeważnie wszyscy jadamy zadużo, co przynosi uszczerbek na zdrowiu i na kieszeni. W dodatku tracimy czas na niepotrzebne gotowanie i mycie naczyń. „Króle-

stwo Boże nie polega jedynie na jedzeniu i piciu", to znaczy, że na przygotowanie posiłku powinniśmy mieć czas ściśle oznaczony. Godziny pracy gospodyni domu nie powinny być dłuższe niż praca jej męża; przeciwnie, powinna ona znaleźć czas na naukę eugeniki i umiejętności życia.

W styczniu pomału zmniejszać ilość pokarmów. Zbliża się pora oczyszczania wiosennego. Wskazane są krótkie posty 24—36 godzinne, np. od czwartku obiadu do piątku wieczór; pod słowem post rozumiemy zupełne powstrzymanie się od pokarmów, oprócz wody.

Surowa marchew i surowe buraki tarte z oliwą i anyżkiem są nadzwyczaj skutecznemi środkami przeciw pasorzytom wewnętrznym. Jeśli zaś nie skutkują, przeprowadzić kurację czosnkową. Należy albo posiekać drobno 3 — 5 ząbków czosnku, włożyć w mleko, które trzymamy w gotującej się wodzie (żeby mleka nie gotować) do 20 minut, cedzimy i pijemy. Najlepiej rano na czczo 1 — 2 szklanki przez 3 dni z rzędu. Na trzeci dzień wieczorem środek na przeczyszczenie. W tym czasie unikać pokarmów tłustych; wskazane są jarzyny surowe, kapusta kwaszona i owoce.

Przynajmniej raz na tydzień czosnek na przypiekanym chlebie. Rozcieramy czosnek na gorącym, świeżo przypieczonym chlebie, albo sucharku.

W dzieciństwie i młodości wiele niedomagań trawiennych pochodzi z zaniedbania funkcyj żołądka. W wieku dojrzałym przyczyna tkwi najczęściej w złym stanie narządów płciowych. Każdy stan ujemny w tej dziedzinie prowadzi do cierpień pochodnych, przejawiających się naj-

pierw w narządach trawienia, a następnie w płucach, nakoniec w sercu. Trochę dbałości o narządy rozrodcze i pielęgnowanie ich więcej znaczy, niż najdokładniejsze zachowanie djety.

W razie, gdy w ustroju brak białka, posługujemy się białkiem z jaj, ubitem na piankę (np. z tartemi jabłkami).

Pożądamy środków podniecających wtedy, kiedy w ustroju brak soli organicznych do zneutralizowania kwasów. W tym wypadku spożywać przypiekany chleb, a jako napój — wywar z palonych zbóż (kawa zbożowa).

Selery są ważne dla tych, którzy cierpią na pęcherz i nerki. Nigdy nie solić.

L U T Y.

Kto chce zachować harmonję z rytmem przyrody, powinien obecnie ograniczyć ilość spożywanych pokarmów do minimum. Kto prowadzi przez cały rok życie wstrzemięźliwe, nie potrzebuje przeprowadzać postów na wiosnę. Jeżeli jednak nagromadziło się w ciele naszem dużo nieczystości i odpadków przez nadmierne jedzenie i zaniedbanie ćwiczeń cielesnych i ruchu, konieczne są posty, czyli zupełne powstrzymanie się od jedzenia przez czas dłuższy lub krótszy, stosownie do potrzeby.

Zmniejszyć albo zaniechać zupełnie spożywania jaj, masła, śmietany, sera, mleka.

W razie nagłego i niespodziewanego niedomagania, np. zaziębienia, najlepszym środkiem jest zaniechanie jedzenia, a tem gorliwsze zajęcie się pracą, przedewszystkiem cielesną, wieczorem zaś kąpiel gorąca, do której dodaje się

łyżeczkę australijskiego olejku eukaliptusowego. Szybko obmyć się mydłem roślinnem (np. marsylskiem), potem wytrzeć się na sucho, wymasować i położyć do łóżka.

W miesiącu tym zaniechać zupełnie środków i napojów podniecających, kawy, herbaty, kakao, alkoholu, soli, pieprzu i przypraw korzennych.

Wskazane są jako napoje wyciągi roślinne z liści, korżeni i łodyg. Najlepiej ze zbieranych na świeżem powietrzu.

Sałaty już zaczynają się pojawiać. Są one prawdziwym lekiem w wielu niedomaganiach. Zwykła sałata zielona zawiera prawie wszystkie witaminy, pozatem potas i sód w ilościach homeopatycznych, które to składniki służą do oczyszczania ustroju.

Cebula surowa, pokrajana na plasterki, na grzankach.

Szparagi do ożywienia nerek i nadnerczy.

Najwłaściwszem białkiem obecnie jest białko, zawarte w fasoli, bobie, soi, grzybach, grochu.

Surowa tarta marchew z anyżkiem. Surowe buraki tarte z kminkiem.

Surowa kapusta kwaszona z oliwą, albo kapusta niekwaszona, również z oliwą. Kapusty nigdy nie gotować, gdyż traci wówczas wszystkie swoje właściwości pożywne i lecznicze i powoduje niestrawność i gazy.

Płatki owsiane, pszenne, jęczmienne.

Szczypta popiołu (wierzbowego, brzozowego) przy każdem jedzeniu, ewentualnie jedna lub dwie pastylki węgla po posiłku.

Oddychajmy, pośćmy, przeprowadzajmy ćwiczenia stosownie do tego, co dyktuje nam natchnienie, spływające z fal eteru lub z głębi naszej osobowości. Niech nas nie obchodzi to, co ludzie czynią lub mówią o nas. Prawdziwych przewodników niema wśród ludzi, mieszkają oni wewnątrz nas. Zazwyczaj każdy sądzi, że jest doskonałością i że tylko jego sposób życia i postępowania jest dobry. Pierwszym stopniem mądrości jest świadomość, że się nic nie wie. Nie sądźmy przeto, żeśmy doskonali, a starajmy się postępować na drodze rozwoju.

Motto: „Z wiary waszej wola wasza, z woli waszej czyn".

WYCHOWAWCY I RODZICE!

Zalecajcie dzieciom codzienne ćwiczenia oddechowe, przynajmniej 10 minut co rano przed szkołą, każąc im śpiewać i ćwiczyć.

Wkrótce dzieci staną się żywsze i silniejsze, bardziej posłuszne, uważne i chętniejsze do pracy.

Wasze starania staną się przez to niezmiernie ułatwione.

Zdrowie dzieci, ich rozwój moralny i duchowy zyskają więcej niż moglibyście się spodziewać.

DECYDUJĄCE ZNACZENIE DLA ROZWOJU PRZYSZŁEGO POKOLENIA MAJĄ ĆWICZENIA.

Informacje i praktyczne wskazówki otrzymać można: **Polski Instytut Odrodzenia — Wilcza 19/9**, wtorki i piątki od 12 — 1; Krucza 23 (II brama m. 11, czwartki g. 8 w.); Długa 25, szkoła A. Paszkowskiej, godz. 9 wiecz.

Vo Varsave.

Pise Juraj Kazámek.

Ceniony skrzypek-wirtuoz, słowak, Juraj Kazamek, który był na zjeździe w sierpniu w Warszawie, i ilustrował muzyką przemówienia D-ra Hanisha, przysłał nam wrażenia swego miesięcznego pobytu w Warszawie; podajemy w jego własnym języku, zrozumiałym dla Polaka.

Clovek, ktory miluje Slavianstvo, citi sa vo Varsave ako doma; kontrastov je tu plno. V povetri kružia aeroplany, po ulicach uhanaju moderne automobile a kociare tiahnu krasne kone, elektricka tramway, a medzi tym vsetkym je tu vidiet‘ aj primitivny voz sedliacky, tahany konom v celkom primitivnom zaprahu, ako som dosial‘ videl len na obrazkoch, kde je znazorneny rusky mužik. Už treti tyždeń som vo Varsave, ale este sa mi nechce ist‘ prec.

Typ polskeho cloveka je tak pekny, tahy tvare tak prijemne, su vactinou svetlych vlasov a polske ženy su krasne. Každa je stihla, l‘ahko si kraca, ako dajaka kralovna, oblecene su vkusne moderne, ale vcas rano može clovek vidiet‘ krasne sedliacky, v ich narodnych krojoch, vacsinou bose, ale tym krajsie, ako predavaju ovocie a kvetiny. Vo Varsave je mnoho Slovakov, a maju tu mnoho obchodov. Stastni ludia, že sa vystahovali do Slavianskej zeme a že ostanu Slavianmi.

Najhlavnejsia ulica vo Varsave sa vola „Aleja Jeruzalemska“, a „Aleja Ujazdovska“ potom prijdu charakteriske mena inych ulic a uliciek: Bagno (Bahno), Blotna, Chlodna, Ciesna, Cicha, Daleka, Dobra, (kde ja byvam), Lužicka, (zaiste k ucte Lužickych Srbov), Mila, Miodowa, Moravska, Novolipie, Novolipska, Nowy Świat, Pryibieg, Przejazd, Pryeskok. Pycha Varsavy je ulica zvana Krakovske Predmestie.

Varsava ma krasne parky. V stred mesta je Sasky grad, trochu dalej su Lazienky, byvaly Letohradok pos-

ledneho polskeho krala. Tu som pocul v nedelu popoludni krasny koncert vojenskej kapeli, ach, ako ten polsky lud miluje hudbu! Aż slzy roni, ked hudba hra nieco smutne.

Pocas mojho pobytu vo Varsave zomrel tu svetoznamy polsky huslista a kapelnik Polskej opery Stanislav Barcevicz.

Pohrabne obrady sa odbyvali v kostole Sv. Križa. Nikdy som nebol hudbou tak dojaty, ako tu. Slzy som ronil a so mnou vsetci okolo stojaci a sediaci, ked spevaci Polskej opery zaspievali smutocnu piesen.

Po ulicach Varsavy su male drevene budky, v ktorych sa predavaju este i v nedelu tu tak oblubene „papierosji“ (cigarette).ł

Po Varsave videt vsade velky ruch, na novych budovach sa pracuje dnom i nocou, ulice sa dlaždia, stare budovy historicke sa opravuju, aby sa zachovali pre buducnost.

V Lazienkach tież sa vsetko opravuje, sochy sa renovuju, rozkosny malebny „Teater“ na volnom vzduchu, dla greckej mody — sa okrasluje novymi sochami.

Każdy Poliak je pysny na jeho Varsavu a obcania a vlada robia vsetko możne aby mesto vykvitlo. Poriadok v meste je prikladny a vsade ludia su v dobrej voli, vsade je pocut len polsku rec a vidiet len polske napisy.

Vo Varsave su mnohe vegetarianske jedalne a vidiet, że duch Velkeho Tolstoja żije, vsade maju take cisto slavianske mena: „Jarska Jedlodajna“ a vsetky jedla su ciste bez masa. Na jedalnom listku vidno: „Barszc Ukrajinski“, „Pirogi s Twarogom“, „Szadle Mleko“, „Kasza“ atd. Caj tu volaju „Herbata“ a je to velmi prijemny napoj nealkoholicky. Tu predavaju tak zvany chlebovy „Kwas“. Narod ktory je ciste pokrmy bez masa, je pracovity, zdravy a vždy ide lepsej buducnosti v ustrety.

Tu vo Varsave casto sa ma spytuju na moju „Hodność“

a ja im vždy odpoviem, že mam hodnost obycajneho cloveka. Kristus ucil, že jedna ludska dusa, — teda jeden clovek je viac hoden, ma vacsiu cenu, ako vsetky poklady celeho sveta a nebies. Teda ja mam hodnosi cloveka, a tej hodnoty som si vedomy. Dakujem Bohu za tuto hodnost, ja som s nou celkom spokojny.

V obchodoch s knihami, vsade na prvom mieste vidno knihy o marsalovi Pilsudskom: „Pilsudsky ako oratov". „Pilsudsky ako spisovatel" „Pilsudsky ako vojvoda" atd. Obrazy Pilsudskeho su tież tu vsade vidne. Jeho podobizne predavaju i ako fotografie a tież ako malby a tisky, tież sochari si to vzali na musku, na postovych znamkach je tież jeho podobizna. Narod ho zbożnuje, lebo pod jeho otcovskym vedenim sa vsetko konsoliduje, a predtym Poliakom hrozil rozvrat s każdej strany.

Rieka Visla tecie tu pomaly cez Varsavu, ako Dunaj pri Bratislave, len że tu su vsade same roviny. Obłoha je tu krasne modra a mne tak mila Visla je tież barvy modrej; nevelke parnicky a male plachtove lodky, ktore pluju hore, dolu Vislou, robia obrazy este rozkosnejsie. Od Visle taha ma to k inym Slavianskym riekam k Volge, Neve, Save, Marici atd. Dnes rano som bol zase v Lazienkach pri krasnom pomniku Chopina, je asi tak velky ako Husov pomnik v Prahe. Ale stoji v parku v prirode.

Nech żije a sa rozvija nasa slavianska Varsava!!!!

Otrzymaliśmy wiadomość, że Dr. Hanish przyjeżdża do Francji i Czechosłowacji, wobec tego zaprosiliśmy do Polski i mamy zamiar przygotować i Łódź do przyjęcia tak wysokiego gościa.

Wszystko to, co nie jest jeszcze z Boga, rozprasza się prędko i zostaje ta jedyna odrobinka, która pochodzi od Boga. I to jest wieczne!

WYDAWNICTWA

POLSKIE:

Higjena ciała i ducha	Zł.	0.70
Ulotki: Mazd. czem on jest	„	0.30
— Racjon. ćwicz. oddychania	„	0.30

CZESKIE:

I, II, III, IV. rocnik Mazd.	á Kc.	30.—
Zpevnik: Avesta v pisnich s notami	„ „	7.—
Jak se postim vedecky	„ „	1.50
Vychova deti pred zrozenim	„ „	2.—

FRANCUSKIE:

Princ. Alim. et Recep. culin.	Fr.	8.—
L'Art de la Respiration	„	20.—
Regeneration	„	20.—
Diagnostic personnel	„	2.—
La science du Respir á trav. les Siecles	„	20.—
La Revue Mazdaznan rocznie	„	25.—

NIEMIECKIE:

Mazdaznan - Zeitschr. 12 Hefte (Abon. 10,00 M.)	1.00	M.
Probeband u. Flugschriften	1.00	„
Einbanddecke	1.00	„
Broschüren: Darmflege. Heilkraft d. Fastens. Vorgeb. Erziehung. Neurotherapie	1.00	„
Familien - Erziehung brosch.	1.20	„
Ernährungslehre, kart.	2 00	„
Kochbuch, kart.	2.00	„
Atemlehre hbl. 15.00 M. Szl.	18.00	„
Selbst - Erkennungslehre, geb.	5.00	„
Ainyahita, Perle v. Tibet, geb.	10.00	„
Lehoshuza, Leben Jesu, geb.	12.00	„
Urreligion, leinen	5.00	„
Rassenlehre, geb.	5.00	„

ODDZIAŁY W POLSCE:

Bydgoszcz: inż. K. Siuda, ul. Gdańska 152, III p.
Poznań: Cesary Kreczy, Marsz. Fosza 96, IV p.
„ Jadł. Mazdaznan, Sarnowska, Ogrodowa 2.
Kraków: Dr. Marja Solecka, Siemiradzkiego 25.
Lwów: Janina Ziółkowska, Bank Gosp. Krajow.
Łódź: A. Geilke, Przejazd 46.

ZACHODNIA EUROPA:

Praha II, Dr. Sucek, Poric 12.
Paris (6-c) Carlos Bunge 152, Boulevard Saint-Germain.
Manchester. Deansgate House, 274 Deansgate.
Leipzig. Dr. Rauth, Hospitalstr. 12.
Amersfoort: Dr. C. Sypkens, v. Hogendorplaan 3. Holland.
Wien XIX. H. Dreissig, Heiligenstädterstr. 78.

CHLEB pełnowart. i sucharki „Aryana“ 100% przemiału bez drożdży, zakwasów, mąka pełnowartościowa.
Piek. Gospod. tel. 259-58:

f. Bockuet, Marsz.	114
„ Majewski, Marsz.	80
„ Wiśniewski, Marsz.	52
„ Pakulscy, Marsz.	57
„ Pakulscy, Bracka	22
„ Serafiński N.-Świat	29
„ Czech, Nowy-Świat	15
„ Bratkowski, Piękna	18

w jadłodajniach jarskich.

JADŁODAJNIE jarskie:

Al. Jerozolimskie	25
Niecała	3
Marszałkowska	120
Nowy-Świat	41
Miodowa róg Długiej	„

Pensjonat Rymarkiewicz, Wspólna 35, tel. 150-83.

PŁATKI pszen., ryż i kukurydza dęte, mąka 100% przem., otręby pszenne, mięsz. jarska na kotlety, przyprawy, łup. kakaowe, cukier lodowaty.

JARZYNY i OWOCE. Wspólna 10, św. Krzyska 12. Sałaty: endewja, cykorja, rzymska, bulwy, kardy, salcefja (szare korzonki).

Śmietanka surowa i kremowa: Nowogrodzka 1. Mlecz. N.-Świat 32, Marszałk. 66, Piękna 58, „Agril“ (60%) Pasteur.

POL. INST. ODRODZENIA. Szkoła życia — Mazdaznan. Kultura ciała i ducha. Nauka prakt. Wilcza 19 m. 9, part., tel. 192-67.

DR. MARJA BETCHERÓWNA: przyrodolecz., dieta, uruchom. kręg., skarifikacje. Wspólna 77, III p. front 5—7.

ZAGONKI rodzinne: dzierż. 300 mtr. kw. na Rakowcu: tramwaje 3, 7, 8, Biuro statyst. Al. Jerozolimskie, tel. 420-32.

Bielizna z surow. jedwabiu i stopki, koszule Słowackiego. Obuwie jarskie z textilu, kapelusze bez szerści zajęczej i króliczej. Imitacja futer. Sklep galant. Wspólna 45. Strumf.

FAMILIEN PENSION LA FAUVETTE, au pommier petit-sacconex, Genève (Suisse). Spokojne otoczenie, przepiękna okolica, duży park, własne owoce i jarzyny, pierwszorzędna jarska kuchnia — Mazdaznan. Ćwiczenia i kursa naukowe. Języki: niemiecki, francuski i angielski.

ZAKŁAD leczniczy—zdrojowisko „Nałęczów“.
Źródło szczawy żelazistej radjoaktywne.
Dział jarski, gimnastyka, cały rok otwarty.
Zarząd: ul. Raszyńska 54, tel. 170-42.

PENSJONAT „EDEN“, Dra Czarnowskiego, Zakopane, droga do Bystrego. Dział jarski.

JARSKI pensjonat „Syrena“ na Helu, opieka lekarska, pogadanki, ćwiczenia, tennis, kąpiele ciepłe. Wiad. ul. Wspólna 77. Dr. M. Betcherówna.

ZAKŁAD przyrodoleczniczy, jarski. D-ra Tarnawskiego, 6 letnich miesięcy, Kosów za Kołomyją, Mł. P.

TOWARZYSTWO Zwolenników Homeopatji w Warszawie: Przychodnia — lecznica przy Aptece Towarzystwa, Nowy-Świat 16 m. 33, tel. 23-44. Dr. Buczyński, Dr. Gotlib.

Zakł. Graf. Pracowników Drukarskich, Warszawa, Nowy-Świat 54. Tel. 15-56